


# CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES

## Un hombre común

**Para el sábado 14 de julio de 2012**

## 1 PREPARACIÓN

### A. LA FUENTE

**Filipenses 4: 13** • «A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece»

**Juan 16: 33** • «Les digo todo esto para que encuentren paz en su unión conmigo. En el mundo, ustedes habrán de sufrir; pero tengan valor: yo he vencido al mundo».

**2 Timoteo 1: 7** • «Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino un espíritu de poder, de amor y de buen juicio».

(Para citas adicionales, véase la GUÍA DEL ALUMNO).

«En toda enseñanza verdadera, es esencial el elemento personal. En su enseñanza, Cristo trató individualmente con los hombres. Educó a los doce por medio del trato y la asociación personal. Sus más preciosas instrucciones fueron dadas en privado, y con frecuencia a un solo oyente. Reveló sus más ricos tesoros al honorable rabino en la entrevista nocturna celebrada en el Monte de Los Olivos, a la mujer despreciada, junto al pozo de Sicar, porque en esos oyentes discernió un corazón sensible, una mente abierta, un espíritu receptivo. Ni siquiera la muchedumbre que con tanta frecuencia seguía sus pasos era para Cristo una masa confusa de seres humanos. Hablaba directamente a cada mente y se dirigía a cada corazón. Observaba los rostros de sus oyentes, notaba cuándo se iluminaban, notaba la mirada rápida y comprensiva que revelaba que la verdad había llegado al alma, y en su corazón vibraba en respuesta una cuerda de gozo afín» (*Consejos sobre la obra de la Escuela Sabática*, p. 81).

### B. ¿QUÉ DEBEMOS DECIR DE «CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES»?

Tal vez lo más difícil de ser adolescente es experimentar nuevas emociones. De pronto, los adolescentes comienzan a sentir cosas que no habían sentido antes. El mundo comienza a tener otro aspecto, y también es percibido de manera diferente. Los pensamientos se les amontonan en la cabeza y no saben qué hacer con todo lo que están sintiendo. Necesitan que se les recuerde que no están solos, y que hay esperanza en medio de toda la confusión. Por eso es que siempre están buscando algo o alguien con qué identificarse, como los amigos, la música, o las fantasías. Acaso lo último que pasa por la cabeza de ellos es la posibilidad de conectarse con Dios. Para los adolescentes, el tema de Dios y la religión parecen cosas inalcanzables. Les atrae la idea de Dios, pero ven la religión como algo poco práctico o imposible de cumplir. Sin embargo, el hombro de Jesús es el lugar perfecto sobre el cual pueden derramar sus lágrimas. Él puede escucharlos mejor que nadie. Una vez que

Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA ®

los adolescentes lleguen a entender esto, estarán mejor preparados para lidiar con todas esas emociones que los atacan de manera continua. Esta lección muestra de qué manera Jesús puede ser más accesible para ellos, y los anima a confiarle a él todos sus problemas.

### C. ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA LECCIÓN «CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES»?

Como resultado de esta lección, nos gustaría que los alumnos fueran capaces de:

1. Entender que ellos no son los únicos que se sienten así.
2. Manejar sus emociones de una manera diferente y positiva.
3. Establecer una relación más abierta y confidente con Jesús.

### D. MATERIALES NECESARIOS

**Inicio •** • (Actividad B) diversas emociones escritas en etiquetas adhesivas; (Actividad C) lápices o bolígrafos, papel, marcadores, una lámina de cartulina grande, una moneda, una mesa.

**Conexión •** Biblias, lecciones del alumno, versículos de la Biblia en tarjetas de papel pequeñas.

**Práctica •** Papel, lápices/bolígrafos.

## 2 INTRODUCCIÓN

### A. ¿DÓNDE ESTÁBAMOS?

**Dediquemos diez minutos, mientras los alumnos van llegando, para:**

1. Preguntar qué versículo escogieron de la parte del día miércoles. Darles la oportunidad de decir sus versículos de memoria.
2. Dar la oportunidad a los estudiantes de que se «citen» a sí mismos, usando lo que escribieron en la parte del día lunes de la lección. No olvidemos preguntar si encontraron alguna cita que no reflejara el espíritu cristiano. Sin embargo, tenemos que recordarles que este tipo de citas no está presente en todas las lecciones.
3. Revisemos las respuestas que ellos y otros jóvenes dieron sobre el escenario hipotético del domingo. Analicemos la variedad de respuestas, y terminemos con los pensamientos de la sección «Qué debemos decir […]» de la lección de maestros de la semana anterior.

Si el grupo es grande, pidamos a algunos adultos que nos ayuden a desarrollar esta sección con grupos más pequeños.

### B. OTROS ELEMENTOS DE LA ESCUELA SABÁTICA

>> Servicio de canto.
>> Informes de proyectos de servicio.

## 3 INICIO

**NOTA PARA LOS MAESTROS:** Organicemos nuestro propio programa extrayendo opiniones de las categorías mencionadas más abajo (Inicio, Conexión, Práctica y Conclusión). No olvidemos, sin embargo, que es necesario que los estudiantes tengan la oportunidad de ser interactivos (participar activamente entre sí) y de estudiar directamente de la Palabra. En su debido momento comenzaremos con el estudio de la lección de la semana.

### A. ACTIVIDAD INICIAL

**Preparémonos •** Pidamos a los miembros de la clase que nombren diferentes emociones/sentimientos (pidámosles que busquen el cuadro de la p. 23). Cuando tengan al menos diez emociones, escojamos dos voluntarios que estén dispuestos a hacer una actuación de manera improvisada.

**Alistémonos •** Instruyamos a los dos voluntarios para que comiencen a representar

las situaciones que les demos (una madre le señala a su hijo lo desordenada que está su habitación, dos buenos amigos comienzan a discutir por alguien del sexo opuesto, una hija le hace saber a su padre que chocó el vehículo de la familia, etc.). Asignemos a cada uno de los voluntarios una emoción de la lista que deberán representar durante su actuación.

**Iniciemos la actividad •** Cuando los voluntarios estén realizando sus representaciones, indiquémosles que hagan cambios súbitos de emociones. Este detalle, aparte de darle un toque gracioso a la actividad, permitirá enfatizar lo cambiantes que pueden resultar nuestras emociones, en especial durante los años de la adolescencia.

**Analicemos • Preguntemos: ¿De qué diferentes maneras expresamos nuestras emociones? ¿Es importante que entendamos nuestras emociones? ¿Por qué sí o por qué no?**

## B. ACTIVIDAD INICIAL: ¿QUÉ ES LO QUE SIENTO?

**Preparémonos •** Anotemos las emociones en etiquetas adhesivas (véase el cuadro de la p. 23).

**Alistémonos •** Cuando los alumnos lleguen al salón, peguémosles tres etiquetas adhesivas en la espalda sin que puedan ver lo que está escrito en ellas.

**Iniciemos la actividad •** Pidámosles que a medida que vayan entrando, les pregunten a los otros alumnos: «¿Qué estoy sintiendo?» Sus compañeros deberán describir las emociones que tienen escritas en la espalda pero sin usar las palabras, solo a través de la mímica. Cuando un alumno haya adivinado correctamente una de sus emociones, podrá colocarse la etiqueta adhesiva en el frente.

**Analicemos • Preguntemos: ¿Cuáles son algunas de las maneras en que expresamos nuestras emociones? ¿Es importante que entendamos nuestras emociones? ¿Por qué?**

## C. ILUSTRACIÓN INICIAL: JESÚS TAMBIÉN TUVO SENTIMIENTOS

**Preparémonos •** El propósito de esta actividad es ayudar a los alumnos a que entiendan que Jesús fue ciento por ciento humano y que sintió las mismas emociones que nosotros experimentamos. Durante esta actividad los alumnos construirán un juego de mesa y a continuación lo usarán. Si no contamos con mucho tiempo, podemos crear el juego de mesa con antelación. En primer lugar, presentemos el tema de las emociones, resaltando que las emociones son algo normal que todos tenemos.

**Alistémonos •** Repartamos papeles y lápices y hagamos que los alumnos anoten diferentes emociones que hayan sentido. Pidamos que a continuación anoten las emociones que creen que Jesús experimentó aquí en la tierra. Sobre la base de lo que hayan escrito, hagamos una lista maestra dividida en dos columnas: las emociones que los alumnos han experimentado, y las emociones que experimentó Jesús. Si la lista de emociones o sentimientos de Jesús es más corta que la del resto del grupo, aprovechemos la oportunidad de hablar un poco de la naturaleza humana de Cristo y sugiramos unas cuantas más. Transfiramos a continuación la lista de emociones completa a una cartulina, así como se ejemplifica en el siguiente diagrama.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Iniciemos la actividad •** Para usar la tabla, coloquémosla en una mesa que esté contra una pared. Cada persona deberá lanzar una moneda hacia la tabla desde una distancia razonable. Acto seguido, la persona deberá pensar en una situación de la Biblia en la que Jesús haya experimentado una emoción similar a la señalada donde cayó la moneda. El alumno debe describir la manera en que Jesús expresó esa emoción.

Si queremos personalizar un poco más el juego, pidamos a los participantes que describan una ocasión en la que ellos mismos hayan sentido esa emoción particular, y la manera en que la expresaron. También pueden decir si podrían haberla expresado de manera más constructiva.

**Analicemos • Preguntemos: ¿Qué importancia tiene que Jesús haya experimentado todas las emociones que nosotros podemos sentir? ¿De qué manera podemos saber si esto influye en nuestra relación con él? Si él no hubiese tenido emociones y sentimientos humanos, ¿cómo habría afectado eso a sus relaciones con los demás?**

### B. ILUSTRACIÓN INICIAL

**Contemos la siguiente historia con nuestras propias palabras:**

La banda musical estadounidense Pearl Jam compuso un tema en 1991 titulado «Jeremy». En él se narra la historia de un adolescente con obvios problemas emocionales. En la escuela era criticado. Cuando llegaba a su casa, la familia se mostraba apática con él. Parte de la letra dice: «Papá no le prestaba atención al hecho de que a mamá no le importaba». Un día, Jeremy explotó. No pudo soportar más el aislamiento, las burlas y la indiferencia de sus padres. La situación era demasiado para él. Es así que al día siguiente se llevó un arma a la escuela y mató a todos sus compañeros de clase. El video de la canción era tan fuerte y golpeó tan de cerca a tantas personas, que fue prohibido.

**Analicemos • Preguntemos: En esta perturbadora canción se describe lo que las emociones pueden llegar a producir si no sabemos manejarlas.**

**Preguntemos: ¿Qué pudo haber evitado que la historia terminara de esa manera? ¿Qué habría pasado si Jeremy hubiera tenido a alguien con quien conversar, alguien que entendiera sus problemas?**

**Digamos: Es muy importante tener a alguien con quien hablar sobre nuestras emociones. Puede resultar peligroso mantener nuestras emociones reprimidas. Afortunadamente, siempre hay personas dispuestas a escucharnos y a ayudarnos, como por ejemplo los pastores, los consejeros, los maestros, los familiares, los amigos, y el más importante de todos: Jesús.**

## 4 CONEXIÓN

### A. LA CONEXIÓN CON EL REINO

**Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:**

Tal vez hemos escuchado la frase: «Un trabajador feliz es un buen trabajador». Bien, lo mismo se aplica al reino de Dios. Si estamos felices, somos agentes del reino más efectivos. Cuando tenemos control sobre nuestras emociones, testificamos con mayor eficacia de Dios.
No obstante, puede que esto sea más fácil decir que hacer.

**Preguntemos/Digamos: ¿Qué cosas nos ayudan a lidiar con nuestras emociones? Todos tenemos diferentes maneras de manejar nuestras emociones. Algunas personas recurren a la lectura, otros a los deportes, otros a la música. Pero no existe una manera específica de hacerlo. Sin embargo, hoy estudiaremos una de las maneras más efectivas, según la Biblia.**

### B. LA CONEXIÓN CON LA ILUSTRACIÓN DE LA LECCIÓN

Digamos a los alumnos que la ilustración en la GUÍA DEL ALUMNO narra la historia completa de un hombre desde que era niño hasta su muerte. Él comenzó la vida como un muchacho normal de cualquier barrio malo. Creció y comenzó a encargarse del negocio de la familia, y después de un tiempo se fue a recorrer el país para hablarles a otras personas. No pasó mucho tiempo antes de que comenzara a correr el rumor de la grandeza de este hombre. A dondequiera que iba, una multitud estaba

esperándolo. En la cúspide de su popularidad, fue traicionado por sus amigos más cercanos y ejecutado por un gobierno corrupto.

**Preguntemos/Digamos: ¿Nos parece que este hombre vivió una vida plena? Expliquemos nuestra respuesta. Este hombre parece haber vivido la vida desde todas las perspectivas. Aunque tenía cualidades de súper estrella, fue lo suficientemente humilde como para conectarse con las personas comunes. Entendió y ayudó tanto a los pobres como a los ricos.**

**Preguntemos: ¿Creemos que para nosotros también es posible ponernos en contacto con este hombre? ¿Por qué sí o por qué no?**

### C. LA CONEXIÓN CON LA VIDA

**Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:**

Sin duda Jesús vivió una vida plena. Él fue niño, adolescente, trabajador, predicador, maestro y celebridad, entre muchas otras cosas. Experimentó todas las emociones que nosotros experimentamos hoy, y esto nos resulta un verdadero consuelo, en especial cuando estamos tan confundidos respecto de lo que sentimos. Es maravilloso saber que hay alguien que nos entiende. Se trata de una reafirmación de que no estamos solos. El hecho de que él vivió cada emoción humana es un excelente recurso. ¿Quién podría estar mejor calificado que aquel que no solo creó las emociones, sino que las vivió?

**Preguntemos: ¿Qué podemos hacer? ¿Tenemos el valor de confiar en que Jesús nos ayudará a manejar las diferentes y a veces confusas emociones que sentimos cada día?**

### D. LA CONEXIÓN CON LA PALABRA

Con los alumnos juntos o en grupos pequeños, repartamos las tarjetas con los siguientes textos escritos en cada una. Pidamos que lean su texto o textos y que discutan cuál es el mensaje para los ciudadanos del reino que puede ayudarlos a entender sus emociones. Cuando termine el tiempo de la disertación, pidamos que cada grupo comparta su texto o textos y sus conclusiones.

>> Filipenses 4: 4, 7
>> Efesios 4: 25-27
>> 1 Juan 4: 18: 21
>> Mateo 5: 4
>> Mateo 5: 22-24
>> Mateo 5: 43-48
>> Lucas 7: 32; 19: 41; Juan 11: 35
>> Salmo 126: 5, 6

## 5 PRÁCTICA

### A. ACTIVIDAD PRÁCTICA

**Digamos: Como seres humanos, tenemos la tendencia a buscar a personas que se parezcan a nosotros y que nos entiendan. Es como cuando nos gusta alguien: generalmente nos fijamos en una persona que tenga los mismos intereses que nosotros. Lo mismo ocurre cuando necesitamos a otra persona para hablarle de nuestras emociones. Hablar de ellas y expresarlas es una de las mejores maneras de manejarlas. Cuando conocemos o escuchamos hablar de alguien con emociones similares a las nuestras, nos sentimos mejor, pues nos confirma que no somos los únicos que tenemos esos pensamientos y sentimientos.**

**Preguntemos: ¿Qué sentimientos tenemos al escuchar una canción que expresa exactamente lo que llevamos dentro? Es bien reconfortante, ¿no es así? Ahora bien, ¿no sería mejor si tuviéramos un amigo (o amiga) perfecto que nos dijera las mismas cosas de la canción? Alguien a quien pudiéramos contarle nuestros problemas y los entendiera, que nos diera las respuestas**

**que queremos oír, que nos conociera tan bien que supiera exactamente lo que necesitamos en el momento justo. Preguntemos: ¿Cuáles son algunas de las cualidades que tendría esta persona?**

Dividamos la clase en grupos de tres o cuatro personas, y entreguémosles papeles y lápices/bolígrafos.

**Digamos: Tomemos unos cinco minutos para crear al amigo perfecto del que acabamos de hablar. Seamos lo más descriptivos y creativos que podamos. Anotemos cuál es su empleo, su procedencia, y las cualidades que hacen que sea tan buen amigo.**

Pidamos a los grupos que compartan lo que escribieron con el resto de la clase.

**Analicemos • Preguntemos: ¿Conocemos a alguien que se parezca a esa persona? ¿Nos parece que Jesús se ajusta a nuestro modelo de amigo perfecto? Expliquemos. ¿En qué se parece Jesús a nuestro amigo perfecto?**

**Digamos: Nos demos cuenta o no, Jesús puede ser el amigo perfecto. Como nuestro Creador, nos conoce mejor de lo que nosotros nos conocemos a nosotros mismos. Lo único que tenemos que hacer es darle la oportunidad de ser nuestro amigo. Confiémosle a él todas nuestras emociones y dejemos que nos ayude.**

### B. PREGUNTAS PRÁCTICAS

1. ¿Creemos que podemos acudir a Jesús con nuestros problemas, tanto emocionales como de cualquier otro tipo? ¿Por qué si o por qué no?
2. ¿Qué cosas dificultan que acudamos a Jesús diariamente con nuestros problemas?
3. ¿Con qué personas tenemos la posibilidad de relacionarnos cada día? ¿Por qué es fácil hablar con ellos?
4. ¿Por qué es importante que las personas hayan vivido las mismas experiencias antes de relacionarse con los demás? ¿Es suficiente el simple hecho de saber cómo son las cosas, o en realidad tenemos que vivir las cosas para entenderlas?
5. ¿Nos parece importante manejar nuestras emociones en vez de negarlas? ¿Por qué sí o por qué no?

## 6 CONCLUSIÓN

### RESUMEN

**Concluyamos la clase con las siguientes ideas, expresadas con nuestras propias palabras:**

Todos necesitamos de las emociones. Estas pueden ser maravillosas, pero a veces también pueden llegar a confundirnos. Para poder manejar realmente nuestras emociones tenemos que entenderlas. Y puede que esto no resulte tan fácil, en especial si no sabemos qué es lo que está pasando por nuestra cabeza.

Hoy hemos hablado de Jesús y de su capacidad de identificarse con nosotros, porque él fue uno de nosotros. Repasamos su vida y vimos que él fue un hombre de grandes emociones. Asistió a celebraciones. Convirtió el agua en vino. Rió y lloró con sus amigos. Se molestó con los fariseos, y tumbó las mesas de los cambistas en el templo. Sintió el aguijón de la traición y también el gozo de reunirse con su Padre. Tal vez es momento de relacionarnos con Jesús y sentir que hemos encontrado a la persona que estábamos buscando. Es probable que aún nos sintamos un poco escépticos. Parece ser una buena idea ser amigos de Jesús, pero no estamos seguros de que funcione. La única manera de saberlo es intentándolo. Aceptemos a Jesús como nuestro mejor amigo, y cuando nos sintamos bien, digámosle: «Gracias, Señor; ¡me siento genial!». Cuando estemos enojados, contémosle lo que sentimos. Cuando sintamos que ya no podemos más, pidámosle que nos dé reposo. Él quiere que le hablemos, y está esperando para escucharnos. ¡Intentémoslo!

| Irritado (enojado) | Triste (herido) | Feliz (alegre) | Mal (avergonzado) | Temeroso (atemorizado) |
|---|---|---|---|---|
| furioso | agraviado | gozoso | Apenado | paranoico |
| indignado | ofendido | orgulloso | inferior | ansioso |
| lívido | insultado | extático | degradado | preocupado |
| desafiante | lastimado | emocionado | defectuoso | asustado |
| impaciente | dolorido | risueño | detestable | intimidado |
| disgustado | decepcionado | eufórico | apartado | aterrorizado |
| exasperado | atormentado | festivo | abatido | desconfiado |
| molesto | afligido | sereno | anormal | horrorizado |
| enfadado | desconsolado | contento | tímido | amenazado |
| rabioso | solitario | calmado | culpable | inseguro |
| violento | desesperanzado | en paz | inadecuado | receloso |
| frustrado | desolado | confiado | sin valor | en pánico |
| resentido | rechazado | con regocijo | humillado | alarmado |
| hostil | celoso | embelesado | | sobrecogido |
| deprimido | envidioso | entusiasmado | | frenético |
| turbado | detestado | libre | | vulnerable |
| amargado | abandonado | amado | | |
| vengativo | miserable | estimado | | |
| airado | aplastado | gratificado | | |
| lleno de odio | traicionado | bien | | |
| fastidiado | | cómodo | | |
| colérico | | entusiasta | | |
| | | optimista | | |
| | | complacido | | |
| | | jovial | | |
| | | exuberante | | |
| | | animado | | |